

Школа

МБОУ СОШ № 1 г. Покров

День

**19.10.2023**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г
<b>Бесплатный завтрак</b>	223	Запеканка из творога с молоком сгущ. 1/150/20	170
	338	Фрукты свежие 1/100	100
	377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222
	17615	Хлеб пшеничный 2/26	52
		итого	<b>544</b>
<b>Бесплатный обед</b>	102	Суп гороховый с мясом 1/200	200
	234	Котлеты Любительские рыбные запеченные 1/100	100
	202	Рагу из овощей 1/150	150
	387	Напиток фруктово-ягодный витаминный 1/200	200
	59309	Хлеб ржаной 2/30	60
		итого	<b>710</b>
<b>Бесплатный полдник</b>	338	Фрукты свежие 1/100	100
	386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/200	200
		итого	<b>300</b>
		всего	<b>1554</b>

калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
291	17	12	29
47	0	0	10
62	0	0	15
154	4	4	26
<b>554</b>	21	16	80
223	8	14	17
186	9	11	12
125	2	7	14
48	0	0	12
146	4	2	28
<b>728</b>	23	34	83
47	0	0	10
159	6	5	23
<b>206</b>	6	5	33
<b>1488</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>196</b>